TEATRO DA MENTE: Relato de Experiência sobre o Papel do Empreendedorismo na Promoção de Ambientes Sustentáveis e na Prevenção do Burnout

Bruna Raiane Ribeiro da Silva1
Kemily Loane Quintino Bailão 2
Lucas Tome Correia 3
Meurizany da Rocha Clemente 4
Raphael Fernando Pinheiro de Miranda 5
Delaine de Sousa Silva Alvares 6

RESUMO

Este relato de experiência apresenta o projeto de curricularização interdisciplinar "Teatro da Mente: Ambientes Sustentáveis e Saudáveis", que teve como objetivo compreender as causas do burnout e promover a conscientização sobre práticas preventivas e de autocuidado no contexto laboral. A proposta surgiu diante da crescente preocupação com a saúde mental no trabalho, especialmente entre profissionais submetidos a longas jornadas e pressões constantes por produtividade. A experiência consistiu na realização de uma dramatização educativa, na qual foi encenada a vivência de uma pessoa em processo de burnout sendo acolhida por um profissional de Psicologia. Em seguida, foi conduzida uma dinâmica interativa com 12 participantes voluntários, fundamentada na psicologia das emoções e nos princípios de inteligência emocional, abordando temas como identificação de sentimentos, autorregulação e enfrentamento do estresse. Os participantes foram convidados a refletir sobre situações cotidianas de trabalho e a avaliar seu impacto emocional por meio de uma escala quantitativa. Os resultados apontaram que os fatores mais associados ao esgotamento foram pressão por produtividade, conflitos interpessoais e condições desfavoráveis de trabalho. A maioria relatou reconhecer os sintomas de burnout, mas poucos buscaram ajuda profissional.A atividade revelou-se uma ferramenta eficaz de psicoeducação, favorecendo a reflexão crítica, o autoconhecimento e o diálogo sobre saúde mental. Conclui-se que ações educativas e empreendedoras podem contribuir para a criação de ambientes mais saudáveis e sustentáveis, promovendo bem-estar e qualidade de vida no trabalho.

Palavras- chave: ; Trabalho; Burnout; Saúde Mental; Impacto Pessoal; Psicoeducação

Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
5 Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
6 Docente do Curso de Psicologia da UNIVERSO Goiânia. Doutora em Direito Público (2021) pela ONEZA – Rio de Janeiro